

Shira Yosef

— ייעוץ ופיתוח ארגוני —

כולנו עוטים על עצמנו מסכות ותחפושות שונות לאורך היום- כשאנחנו רוצים להרשים אחרים, כשאנחנו עצבניים על האחר שמולנו ומעדיפים לא להראות זאת, כשלא נעים לנו לומר את האמת פן נפגע בחבר, שאנחנו עצובים אך צריכים להתנהל בעבודה כרגיל וכן הלאה.

ישנן מסכות או תחפושות שמשרתות אותנו, אנו עוטים אותן במודע ועושים בהן שימוש מושכל.

יחד עם זאת, ישנן מסכות או תחפושות שמצויות עלינו מתוך פחד ולכן הן חוסמות אותנו ומעכבות את הצמיחה וההתפתחות שלנו.

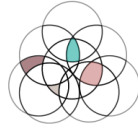
התרגיל הבא יסייע לך לזהות את המסכות והתחפושות אותן אתה מעוניין להסיר מעליך.

הפסיכולוגים ג'ו לופט והארי אינגהאם (1970) פיתחו מודל גרפי שמתאר ארבעה מצבי מודעות ביחסים של האדם עם האחרים סביבו:

אני

לא יודע על עצמי	יודע על עצמי	
תחום העיוורון התנהגויות שהן גלויות לסביבה אך האדם לא מבחין בהן או שהוא מעוות את התפיסה לגביהן	התחום הגלוי התכונות וההתנהגויות שהאדם מודע להן וגם לא מנסה להסתיר מהאחרים	יודעים עליי
התחום הלא מודע תחום זה הוא מחוץ לתפיסת האדם וסביבתו- נסתר מפני האדם והסובבים גם יחד	התחום החבוי התכונות וההתנהגויות שהאדם מודע להן אך בוחר להסתירן מהאחרים	לא יודעים עליי

אחרים



Shira Yosef

— ייעוץ ופיתוח ארגוני —

התחום הגלוי הוא הנוח והנעים ביותר עבור האדם. ככל שתחום זה גדול יותר ביחס לתחומים האחרים, כך אנחנו מרגישים חופשיים ומשחררים יותר והיחסים שלנו עם האחרים אמיתיים יותר.

לכן, עלינו לשאוף להגדיל את התחום הגלוי.

אחת הדרכים לעשות זאת היא **לצמצם את התחום החבוי**.

כיוון שהתחום החבוי הוא גם תחום צנעת הפרט, לא נרצה לצמצמו לגמרי ויש לנו הזכות לשמור דברים לעצמנו ו/או להחליט שיש דברים שאנחנו חולקים רק עם אנשים מסוימים ולא עם אחרים.

לפעמים זה אפילו הדבר הנכון לעשות כי זה מקדם את האינטרסים שלנו (כפי שבראיון עבודה לא נחלוק עם המראיין את כל החולשות שלנו...)

יחד עם זאת, כשהתחום החבוי הוא גדול באופן משמעותי ביחס לגלוי, המשמעות היא שהאדם מלא בתחפושות ובמסכות.

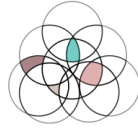
זה מצב בו האדם בורח מן האמת, מסווה עצמו, מעמיד פנים ומשקיע זמן ומאמצים במשמר סודו.

בכדי לצמצם את התחום החבוי עליך להתחיל לגלות לאחרים את עצמך.

משימה זו מאתגרת במיוחד ולרוב היא מלווה בחששות, אך כדי להתחיל בה עליך לבחון:

- ❖ אילו התנהגויות ו/או תכונות מצויות בתחום החבוי שלי?
- ❖ מתוך התנהגויות ו/או תכונות אלו, מה אני מוכן להעביר לתחום הגלוי?

לאחר שבחנת את שתי הנקודות שלעיל, אני מזמינה אותך לבצע את התרגיל בדף הבא...



Shira Yosef

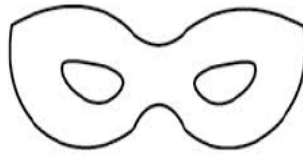
— ייעוץ ופיתוח ארגוני —

תרגיל בהסרת מסכות ותחפושות

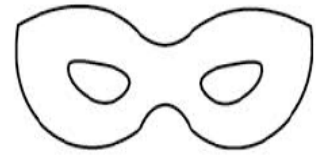
1. חשוב על 3 מסכות/תחפושות שאתה עוטה על עצמך בפני אחרים בסביבתך וקרא להן בשם



מסכה מס' 3: _____



מסכה מס' 2: _____



מסכה מס' 1: _____

2. ענה בכתב על השאלות הבאות בנוגע לכל מסכה:

❖ כיצד המסכה משרתת אותי? מה היתרונות בתחפושת?

❖ מה המחיר שאני משלם בכך שאני עוטה את המסכה?

3. התבונן בתשובות של הסעיף הקודם ובחר את המסכה/התחפושת ממנה אתה מוכן להיפרד

4. התחל בהדרגה - בחר אדם אחד (רצוי אדם קרוב עליו אתה סומך) וספר לו על המסכה/התחפושת שלך ועל רצונך להיפרד ממנה. ברגע שתעשה כן, החשיפה כבר החלה.

בהמשך נסה להיפרד מהמסכה מול אנשים שונים, בכך שתספר על עצמך קצת יותר מהרגיל בתחום המדובר. חשוב שתהיה ער לאורך הדרך לתחושות שמתעוררות בך נוכח ההיפרדות מהמסכה ולהשפעה על היחסים שלך עם האחרים.

בהצלחה 😊